



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SELÜLİT ÇAYI

[www.diyetuzmani.com.tr](http://www.diyetuzmani.com.tr)

1 çay kaşığı yeşil çay  
Yarım parmak doğranmış zencefil  
1 tutam biberiye  
1 tane sapıyla beraber maydanoz

Malzemeleri 1 bardak sıcak suda 5 dakika demleyin. Günde 2-3 kez afiyetle için.

---